Sopa Espesa de Pavo y Salchichn

Makes: 100 servings

100 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Harina (preparada del día anterior)	1 lb	
Ocra, congelada	5 lb	
Salchichas, en rebanadas	3 lb + 8 oz	
Cebollas, picadas	3 lb + 8 oz	
Apio, picado	2 lb	
Pimiento Verde, picado	2 lb	
Lata de tomates enteros, picados		1 lata No.10
Ajo, picado		1/3 tza
Perejil fresco	1 1/2 oz	
Condimento criollo		1 Cda
Hojas de laurel, enteras		2 hojas
Caldo de pollo o pavo, sin grasa		1 gl + 3 cuarto gl
Pavo cocido deshuesado, cortado en cubos	10 lb	

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**157**	
Total Fat	4 g	
Protein	19.1 g	
Carbohydrates	10.5 g	
Dietary Fiber	1.65 g	
Saturated Fat	1.5 g	
Sodium	246 mg	

Directions

1. Coloque la harina en una bandeja plana para hornear. Hornee a 350°F por aproximadamente 3 horas. Revuelva cada 1/2 hora. Dorar la harina es el primer paso en la fabricación de un roux (salsa blanca) sin grasa. Refrigérela hasta que se necesite.
2. Coloque la ocra sobre una bandeja plana para hornear. Hornee a 350°F por 30 minutos.
3. Sofría el salchichón a fuego medio. Quítele cualquier exceso de grasa.
4. Agregue la cebolla, apio y pimiento verde. Cocine hasta que las cebollas estén transparentes.
5. Agregue los tomates picados. Cocine a fuego lento por 5 minutos.
6. Agregue el ajo, perejil, sazón criolla, chile Tabasco y hojas de laurel. Añada el caldo.
7. Añada el roux (la harina tostada) poco a poco, revolviendo constantemente.
8. Agregue el pavo. Revuelva bien.
9. Agregue la ocra y revuelva. Cocine la sopa a fuego lento durante 30 minutos. Retírela del fuego. Agregue el condimento de Gumbo filé en polvo (opcional).